



健康寿命をのほそう!

# ヘルシーメニュー

8月24日(水)

献立作成・問合せ先：南保健センター管理栄養士



## 【本日の献立】

- ・夏野菜たっぷりキーマカレー
- ・切干大根のサラダ
- ・ブルーベリーヨーグルト

8月は  
野菜摂取強化月間  
です

野菜は  
1日350g以上  
食べましょう!



南区健康寿命延伸キャラクター

「なんだべあ」

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 ※ (1食当たり)
エネルギー	606kcal	500~650kcal
たんぱく質	23.5g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.0g (25.2%)	25%程度
食塩相当量	2.2g	3.0g程度
野菜の量	233g	100g以上

※「ヘルシーメニュー」とは健康に配慮したメニューであり、栄養バランスの良い食事の参考になるように、献立を考えたものです。(札幌市「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づく)

## \* 1日に摂取するエネルギー量等の目安 \*

		18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳~
エネルギー※1 (kcal)	男性	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
	女性	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
たんぱく質 (g)	男性	65			60	
	女性	50				
脂質(g)※2	男性	59~88	60~90	58~87	53~80	47~70
	女性	44~67	46~68	43~65	41~62	37~55
食物繊維(g)	男性	21			20	
	女性	18			17	
野菜使用量	(目標) 1日 350g以上 (1食 120g程度)					
食塩相当量	(目標) 男性 7.5g未滿、女性 6.5g未滿					

※1 座り仕事を中心だが、歩行、家事、軽いスポーツ等を5時間程度行う場合

※2 上記※1エネルギー量より算出(20~30%エネルギー)

## ★ 夏野菜たっぷりキーマカレー

### 【材料（4人分）】

牛ひき肉	80g
豚ひき肉	80g
たまねぎ	1個（200g）
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
トマト	200g
黄パプリカ	150g
さやいんげん	8本
カレー粉	大さじ2
A	
中濃ソース	大さじ1弱
トマトケチャップ	大さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1弱
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
水	150ml
ゆで卵	2個
ごはん	ひとり170g

### 【作り方】

- ① たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、トマト、パプリカは2cm程度の角切りにする。いんげんは2cm長さに切り、ゆでておく。
- ② 深めのフライパンに分量の半分のサラダ油を温め、パプリカを強めの中火でさっと炒め、取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りのサラダ油を足し、たまねぎ、しょうが、にんにくを中火で炒める。薄く色づいたらひき肉を加え、パラリとしたらカレー粉を加えて炒める。
- ④ Aといんげんを加え、弱火で水分がなくなるまで煮る。パプリカとトマトを加えて混ぜ、1分程度加熱する。
- ⑤ 器にごはんとカレーを盛り、半分に切ったゆで卵を添える。

## ★ 切干大根のサラダ

### 【材料（4人分）】

切干大根	40g
きゅうり	1本
ミニトマト	6個
レタス	80g
ツナ（水煮）	小1缶
A	
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ4
酢	小さじ4
白いりごま	小さじ2

### 【作り方】

- ① 切干大根は熱湯に3分ほど浸す。きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトは半分に切り、レタスは1cm幅に切る。
- ② ツナの汁はきっておく。
- ③ 切干大根の水気をしっかりしぼり、食べやすい長さに切り、きゅうり、レタス、ツナと合わせる。
- ④ Aは合わせておく。
- ⑤ ③を器に盛ってミニトマトを添え、④をかけ、ごまをふる。

## ★ ブルーベリーヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g  
はちみつ……………小さじ2  
ブルーベリー……………12個

### 【作り方】

- ① ヨーグルトにはちみつを混ぜ、器によそい、ブルーベリーをのせる。

## 野菜は1日5皿食べましょう！



おひたし



サラダ



煮物



酢の物



炒め物

など…

## 野菜を食べるとこんないいことが！

- ★ビタミン・ミネラルが豊富
- ★血糖値の上昇をおだやかに
- ★コレステロール値の上昇を抑える
- ★消化器系のがんになりにくい
- ★食物繊維で便秘解消

毎月1日は野菜の日  
8月は野菜摂取強化月間



南区健康寿命延伸キャラクター「なんだべあ」

## \* 本日の栄養価 \*

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
夏野菜たっぷり キーマカレー	483	16.6	14.4	6.1	1.1	158
切干大根のサラダ	82	5.1	1.1	3.1	1.0	75
ブルーベリーヨーグルト	41	1.8	1.5	0.1	0.1	—
合計	606	23.5	17.0	9.3	2.2	233

※ レシピ通りの分量で調理すると、上記の栄養価となります。

※ 食堂で提供するヘルシーメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

# 低栄養予防は「健康寿命の延伸」への道しるべ

健康寿命を延ばすには、日々の食事を  
しっかりとることが大切です！

最近、若年世代の“やせ”やシニア世代  
の“低栄養”が問題になっています。  
改めて食事を見直してみませんか？

健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が  
制限されることなく  
生活できる期間 のことです



「たくさん」よりも「まんべんなく」

毎日 10 の食品群を摂取すると、健康寿命の延伸につながります！

≪「10 食品群チェックシート」で食事を見直してみましよう！≫

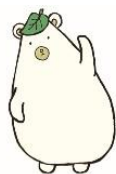
## チェックの仕方

- ① 1 日で食べた食品群に○を付けます。（ヘルシーメニューで使った食品のところには○を付けてあります。）
- ② ○がついた数をその日の点数とします。  
☆ 10 点に近いほど「まんべんなく」食べられていることとなります！

	肉類	卵 卵製品	牛乳 乳製品	油脂類	魚介類	大豆 大豆製品	緑黄色 野菜	イモ類	くだもの	海藻類	合計
今日	○	○	○	○	○		○		○		7

※主食（ごはん・パン等）も合わせて食べましょう。

元気な体づくりのために  
目標は毎日 **7** 点以上！



本日の合計点数は何点になりそうですか？  
たとえば、朝食に納豆を食べた方は、大豆・大豆製品の欄に○が付き、合計8点となります。

※10 食品群シートに関するプリントは、南区役所 3 階食堂にて配架していますので、どうぞ自由にお取りください♪